

FIG. 1

曜日	目標心拍数			
	120-140	140-160	160-172	>172
月	40分	40分	—	—
火	—	—	15分×3	—
水	—	—	—	—
木	40分	20分	—	3分×3
金	—	—	—	—
土	40分	40分	40分	—
日	60分	—	—	—

F I G. 2

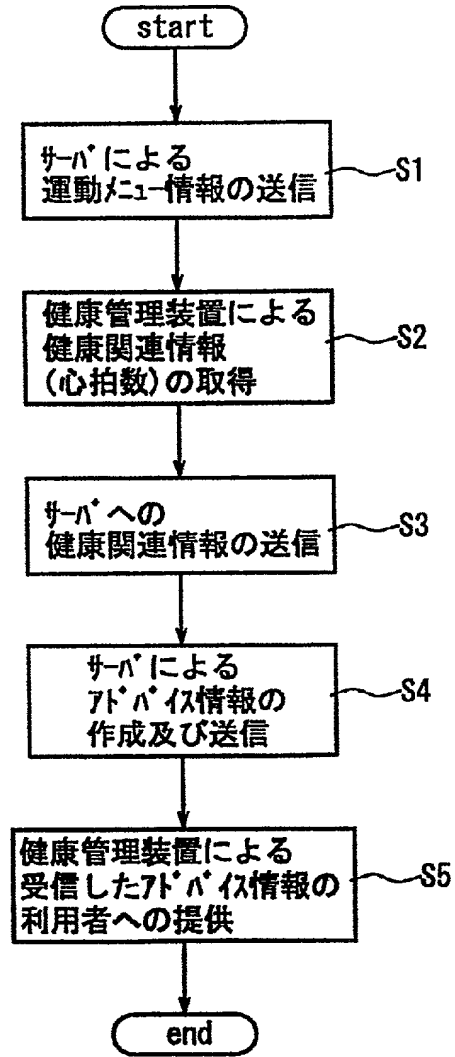


FIG. 3

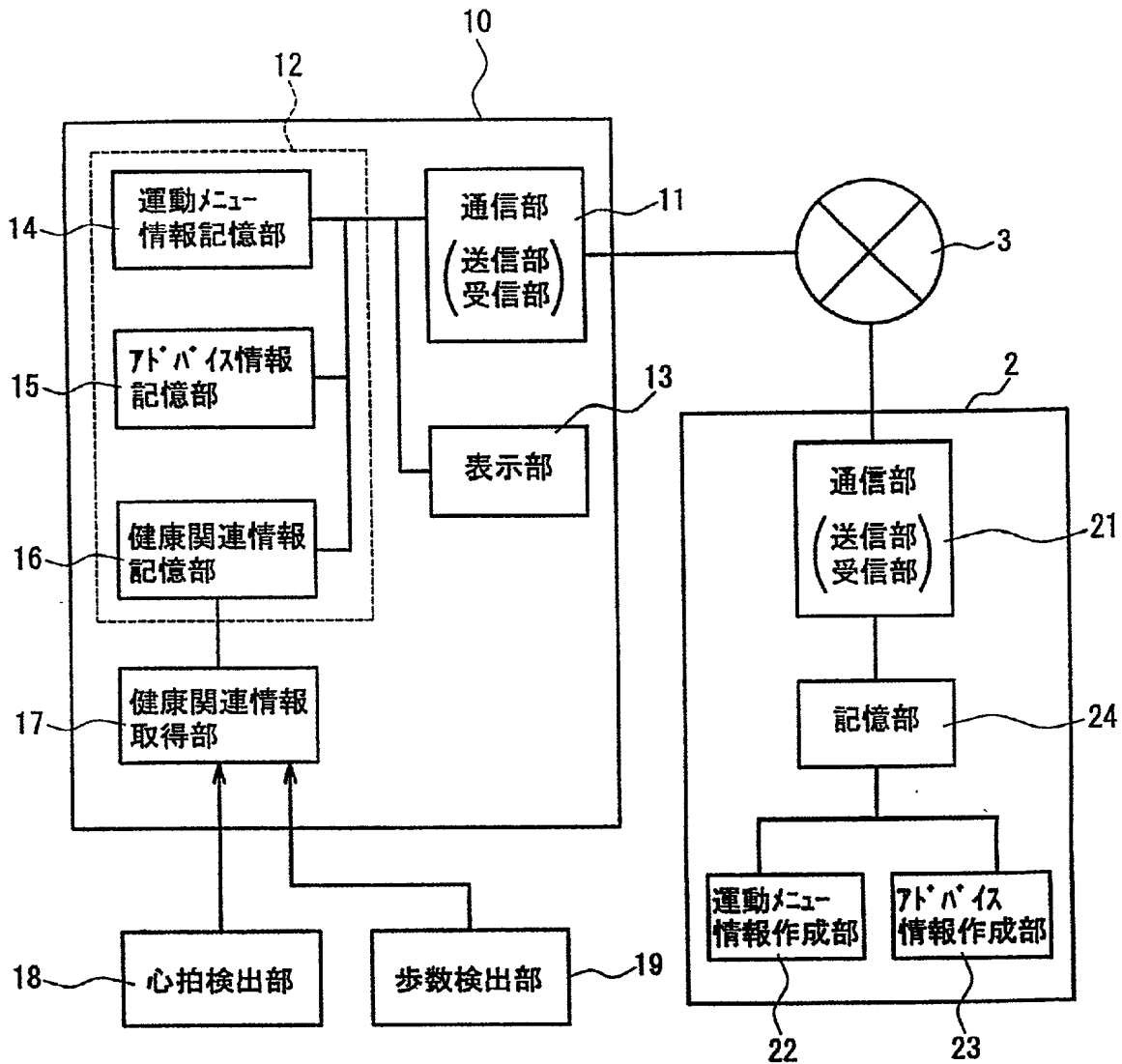


FIG. 4

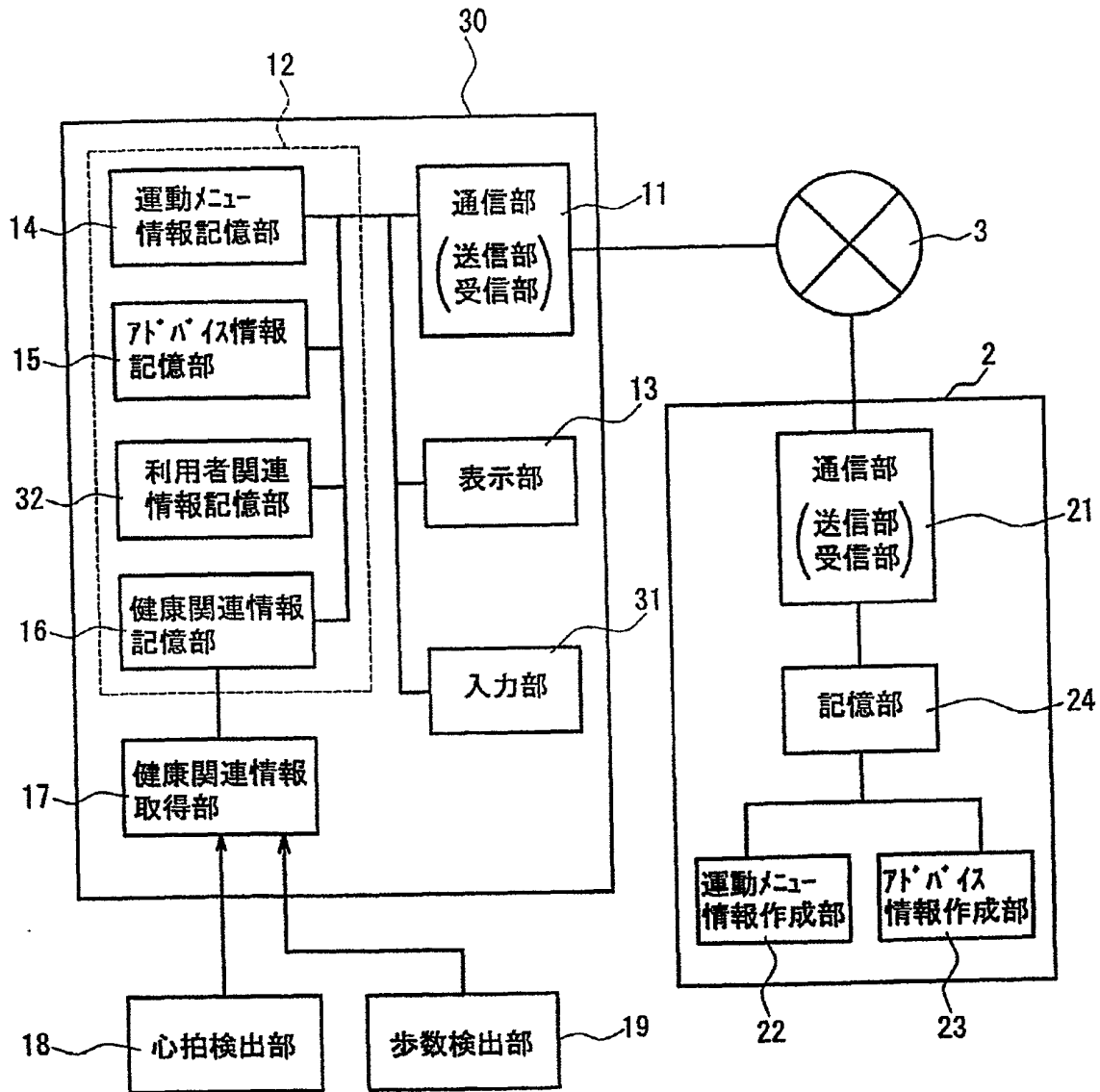


FIG. 5

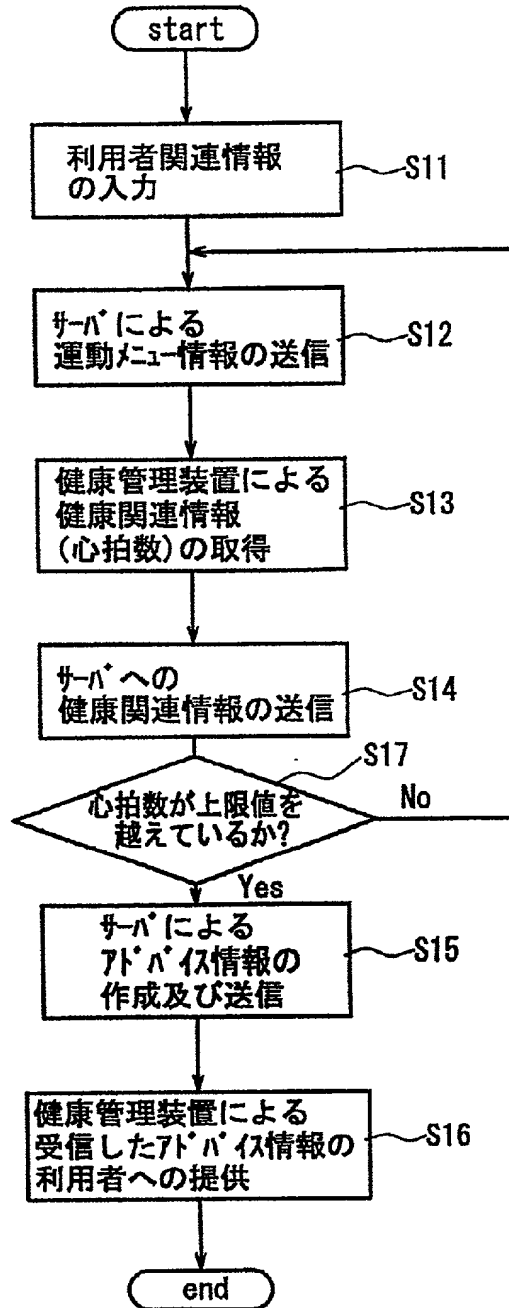


FIG. 6

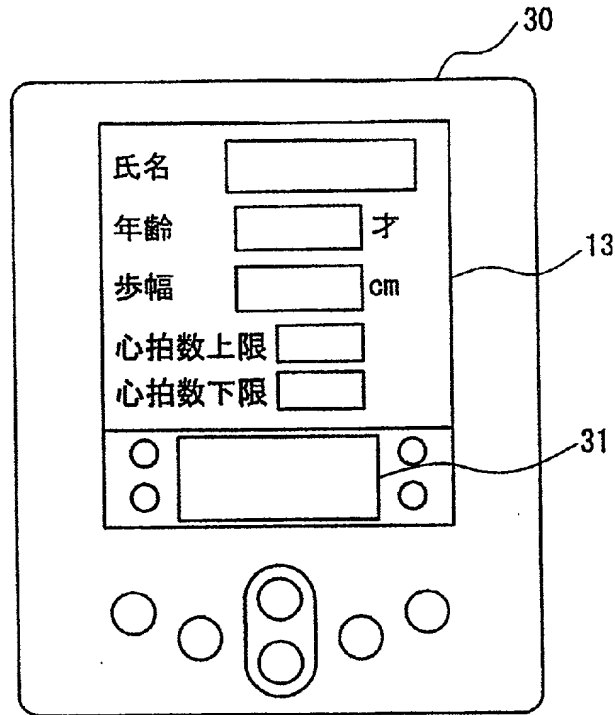


FIG. 7

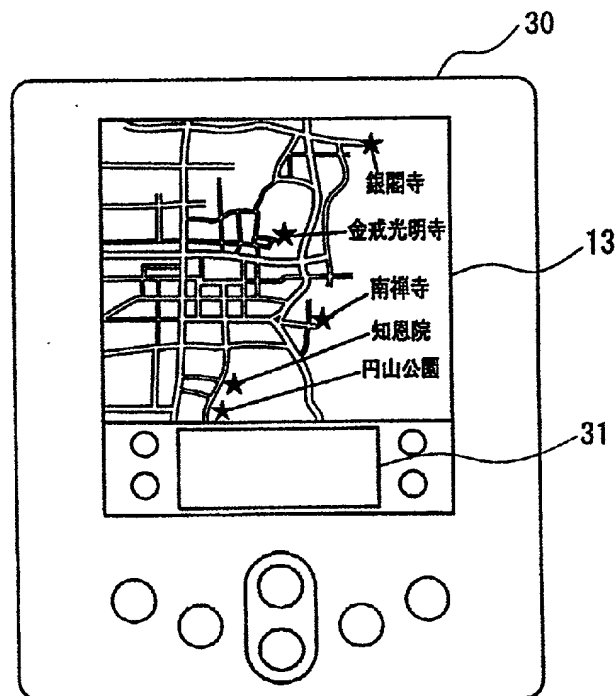


FIG. 8

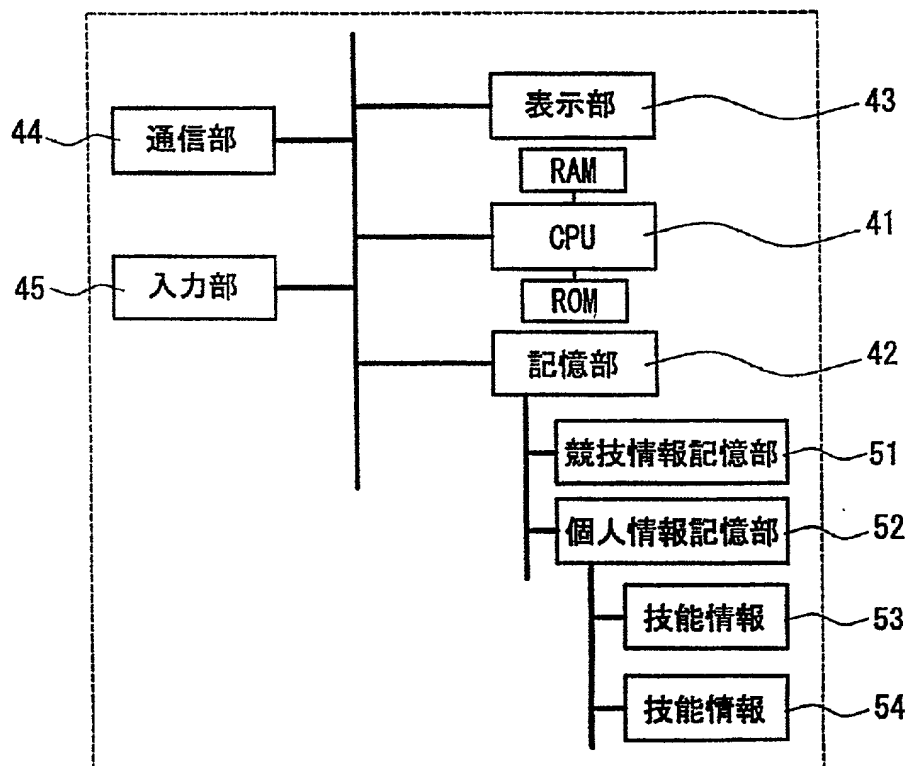


FIG. 9

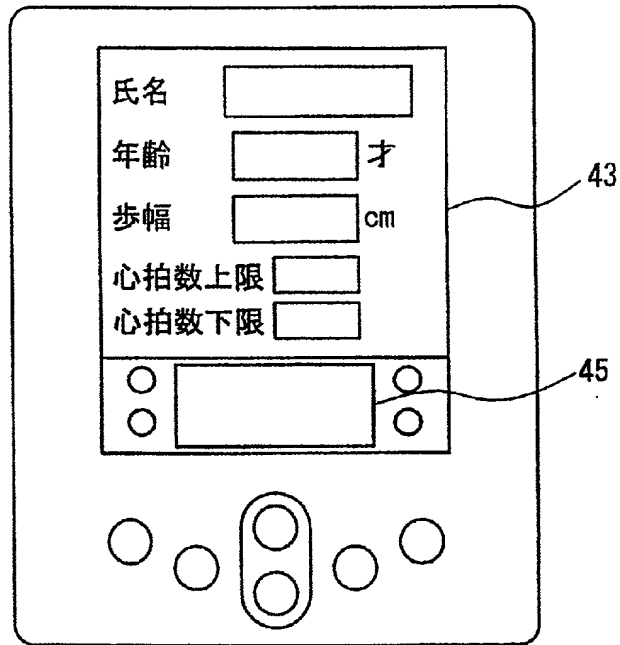


FIG. 10

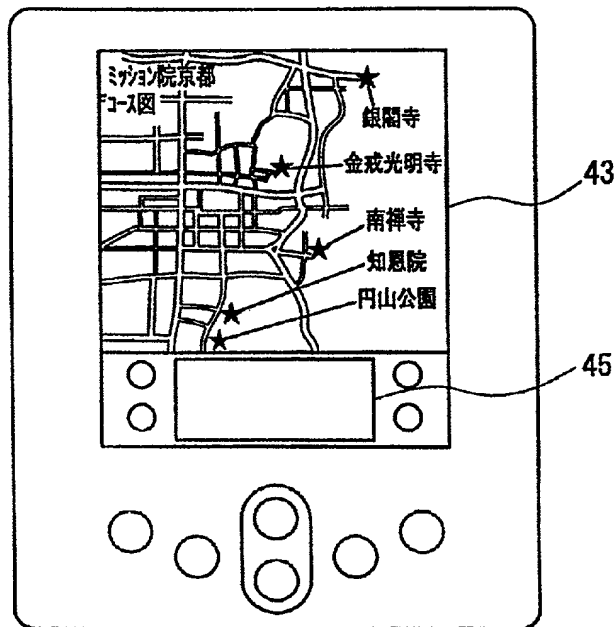


FIG. 11

